

ما الذي تقوم به ALIGHT؟ تقف شركة على الخط لمواجهة للتصدي لانتشار فيروس كورونا في جميع البلدان الـ 19 التي نعمل بها. إن هدفنا هو حماية الأشخاص-مجتمعاتنا-وموظفينا والأشخاص الذين نقدم لهم خدماتنا فيما يلي بعض الإرشادات المقدمة من منظمة الصحة العالمية (WHO)



ما هي الاعراض؟

تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- الحمى
 - الإرهاق
 - السعال جاف
 - وفي بعض الحالات
 - آلام الجسم
 - سيلان الأنف
 - التهاب الحلق
 - الإسهال
- قد لا يعاني بعض الأشخاص من أي أعراض ولا يشعرون بتوسعك.

كيف يمكننا حماية أنفسنا على أكمل وجه؟

- الوقاية هي أفضل نهج، إذ أنه يمكن أن ينتشر الفيروس حتى بدون أعراض. للمساعدة في وقف الانتشار:
- اغسل يديك باستمرار (لمدة 40-60 ثانية كحد أدنى)
- استخدم معقم اليدين (بنسبة كحول 70% أو أعلى)
- حافظ على مسافة متر واحد بينك وبين المحيطين بك في التجمعات
- تجنب لمس وجهك أو الاحتكاك بالآخرين
- غطي الفم والأنف أثناء السعال أو العطس
- باستخدام منديل أو بثنى المرفق

من هم الأشخاص الذين يجب أن يكونوا أكثر حذرًا؟

- بشكل عام، تكون الأعراض خفيفة عمومًا. حالة واحدة من كل خمس حالات تكون خطيرة (تتطلب رعاية في المستشفى). ويكون فيروس كوفيد-19 أكثر خطورة لدى:
- كبار السن
 - الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية سابقة مثل أمراض القلب، والسكري، وأمراض الجهاز التنفسي، وفيروس نقص المناعة البشرية
 - يجب على النساء الحوامل أيضا توخي الحذر

كيف نوفر أفضل حماية لمجتمعاتنا؟

- يجب علينا ممارسة التباعد الاجتماعي، والذي يتضمن تقليل عدد الأشخاص الذين نقضي الوقت معهم -فكلما قل عدد الأشخاص الذين نقوم بملاستهم، كلما قل عدد الأشخاص الذين يمكن أن يتعرضوا للإصابة.
- لا تحضر التجمعات غير الضرورية
 - اغسل يديك وتجنب لمس وجهك أو الاحتكاك بالآخرين
 - في التجمعات، حاول المحافظة على مسافة متر واحد بين وبين المحيطين بك
 - كن حذرًا بشكل خاص عند التعامل مع الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة
 - وفوق هذا كله، استمر في ممارسة عادات النظافة الشخصية الجيدة، وإذا شعرت بالمرض، اتصل بأخصائي صحي!

هل يوجد لقاح ضد الفيروس؟

لا يوجد لقاح حتى الان. وعلى الرغم من أن الباحثين يعملون على تطوير لقاح، إلا أن الأمر قد يستغرق أكثر من عام حتى يصبح اللقاح متاحًا في هذه الأثناء، فإن الوقاية هي الخيار الأفضل.

ما الذي ينبغي عليك فعله في حال وجود شخص مريض؟

- اتصل بأخصائي صحي للحصول على المشورة والمساعدة، والوضع الأمثل هو الاتصال عن طريق الهاتف
- تجنب قدر الإمكان نقل شخص مريض إلى عيادة طبية أو أي مكان عام آخر
- إذا كنت تساعد شخصًا يعاني من الأعراض، فاحرص على غسل يديك، وإذا كان الأمر متاحًا، ارتدي قناعًا وقفازات.